

Из опыта работы

«Применение здоровьесберегающих технологий при проведении НОД»

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей. В дошкольном учреждении используется несколько здоровьесберегающих технологий, которые способствуют укреплению здоровья и позволяют обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

В нашей группе здоровьесберегающие технологии проводятся не только в течении дня, но и при проведении непосредственно образовательной деятельности, что повышает в первую очередь результативность образовательного процесса.

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются **физкультурные минутки**. Их еще называют динамичными паузами или двигательными разминками.

Проводятся от 2-5 мин, в зависимости от возраста. Цель таких разминок предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям и просты по содержанию. Так же в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), или **подвижной игры**.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. (Особенно в нашем раннем возрасте, когда у малышей повышенные требования к двигательной активности. Подвижную игру можно включать как самостоятельную часть занятия.)

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Динамические паузы могут включать в себя элементы **гимнастики для глаз**. Включается гимнастика для глаз в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. В старшем возрасте используется наглядный материал или показ педагога, а в более младшем возрасте специальные таблицы или ИКТ. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение.

Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы).

Так же динамические паузы могут включать в себя элементы **дыхательной гимнастики**.

Дыхательная гимнастика — специальные упражнения, позволяющие восстановить дыхание, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка. Так же может применяться и в заключительной части. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении

упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи. (в более старшем возрасте)

Так же можно использовать элементы Ароматерапии. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети особо никаких действий не выполняют. Пары эфирных масел предупреждают простудные заболевания, помогают укрепить здоровье и повысить защитные свойства организма детей. Мы используем масла эвкалипта, кедра, сосны, мандарина. У нас есть специальный планшет с арома цветочками. Еще есть на игровом пособии «Умное дерево»

Можно использовать Корректирующие упражнения при проведении НОД — упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для формирования правильной осанки необходимо особое внимание уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения выполняются из исходного положения сидя, стоя или лежа. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозге.

Пальчиковая гимнастика Применяется в заключительной части занятий или в середине для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами.

Для отдыха и снижения двигательного беспокойства, душевного равновесия, можно организовать **релаксацию**. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может применяться внутри занятия. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Технологии музыкального воздействия Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. (Особенно в нашем возрасте)

Так же при проведении НОД можем использовать некоторые элементы **закаливания**.

Например массажные дорожки. Совершая какие-нибудь путешествия, проходя по этим массажным дорожкам, тем самым происходит массаж стопы. (старший возраст)

Самомассаж — проводится во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребёнка.

Используя различные здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.